



نظام العائدون للحياة

وزن أكثر من 80 كيلو

فقط وحصريا
على صفحة

لو لفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



تنويه

لو كنت تعاني من أى مشاكل صحية
(ضغط – سكر – قلب – غدة درقية)

رجاء عرض النظام على الطبيب المعالج قبل البدء
كى يتم الموافقة عليه

وهذا التنويه حرصاً من ادارة الصفحة عليكم
نشكركم



الاسبوع الأول (نظام رقم 1)

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

(زمن الورقة 7 ايام)

أنظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الفداء

(لشويات + بروتين + خضار)



على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل



الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + ربع رغيف بلدي
أو 2 بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي
أو قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار
أو 2 ملعقة شوفان + حليب منزوع الدسم



سناكس بين الفطار والفداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)
+ حليب منزوع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل اللحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

1. لشويات (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

أو 9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخين بشكل عادي
أو 4 ملاعق فريكه أو 2 توست بلي أو ربع رغيف بلدي أو رغيف سن

2. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب
أو 350 جرام كفتة (مصلوعة في المثلل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم



3. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية
(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الثاني (نظام رقم 2)

(زمن الورقة 6 ايام + يوم مفتوح)

الظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل



الإفطار

أو 4 ملاعق كبيرة لشوفان أو قمح + كوب حليب خالي الدسم
أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم
أو 6 بسكوت سادة متوسط الحجم
أو 4 بسكوت دايجستيف لايت
أو 2 توست بلى + (2 قطعة جبلة قريش أو 125 جرام لايت)



سناكس بين الفطار والفداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ حليب ملووع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)



1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة أو مشوية أو صلية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صلية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من اللايت أو صدر أرلب

أو 350 جرام كفلة (مصلوعة في الملل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبلة قريش أو 125 جرام جبلة قليلة الدسم



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلووق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الثالث (نظام رقم 3)

(3 أيام لنظام رقم 3 + 3 أيام لنظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + 3 ثمرات

الإفطار

3 ثمرات فاكهة

(تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كتالوب

أو ثمرة أوالاس

سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب خالي الدسم

العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار

ملحوظة

يمكن إستبدال ال3 ثمرات بـ 2 ملعقة عسل لعل أو 2 ملعقة سكر

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي أو صيلية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلووق بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الرابع (نظام رقم 4)

(4 أيام لنظام رقم 4 + يومان لنظام رقم 2 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + 3 تمرات

الإفطار



2 علبة زبادي لايت (110 جرام للواحدة)
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة



سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب منزوع الدسم



العشاء



2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة



(الببيض في حالة كان الفطار جبنة او زبادي فقط)

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الريت أو صدر أرلب

أو 350 جرام كفلة (مصلوعة في المثلل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



ملحوظة

يمكن استبدال الثلاث تمرات بملعقتين عسل لحل او ملعقتين سكر

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

النظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

4

الاسبوع الخامس (نظام رقم 5)

(3 أيام نظام رقم 5 + 3 أيام نظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل

الإفطار



اليوم الأول: 3 ثمرات فاكهة مسموحة



اليوم الثاني : قطعتين جبن قريش + ملعقة زيت زيتون



اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

5

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون) أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت) أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب أو 350 جرام كفلة (مصلوعة في المثلل بدون دهون) أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن) أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ)



سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب ملووع الدسم



العشاء

اليوم الأول: 3 ثمرات فاكهة مسموحة

اليوم الثاني : قطعتين جبن قريش + سلطة خضراء

اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع السادس (نظام رقم 6)

(3 أيام نظام رقم 6 + يوم النظام رقم 2 + يومان النظام رقم 1 + يوم مفتوح)

على الريق

الظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

كوب ماء دافى + 3 تمرات

الإفطار



2 علبة زبادى لايت (110 جرام للعلبة) + خيار
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع تناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صيلية فى الفرن بدون زيت
أو صدور فراخ بأى كمية
أو 2 علبة تولة مصفاه من الريت



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لي او مسلووق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلي)



سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب ملووع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم + ملعقة زيت زيتون
أو كوب زبادى لايت (110 جرام) + خيار



ملحوظة

يمكن استبدال الثلاث تمرات بملعقتين عسل لحل او ملعقتين سكر
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

الظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

6

الاسبوع السابع (نظام رقم 7)

(4 أيام لنظام رقم 7 + يومان للنظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + 2 ملعقة عسل لحل

الإفطار

اليوم الاول والثالث :

3 فاكهة (تفاح - كمثرى - كيوي - ألباس - جوافة)

اليوم الثاني والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + م زيت زيتون

سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

اليوم الاول والثالث :

3 فاكهة (تفاح - كمثرى - كيوي - ألباس - جوافة)

اليوم الثاني والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

ملحوظة

يمكن إستبدال 2 ملعقة عسل النحل ب 2 ملعقة سكر خلال اليوم أو 3 ثمرات

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوى أو صيلية بدون زيوت

أو أي كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صيلية بدون زيوت)

2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مشوية أو مسلوقة)



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الثامن (نظام رقم 8)

على الريق

(3 أيام نظام رقم 8 + يومان نظام رقم 2 + يوم نظام رقم 1 + يوم مفتوح)

الأنظمة صفحة لو لنفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل



الإفطار

ثمره فاكهة

(تفاح - كمثري - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)

+ خضار + بيضه مسلوقه + شريحة توست بلي



سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثري)

+ حليب ملووع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار

ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع تناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية في الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأي كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلي)



الأنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الاسبوع التاسع (نظام رقم 9)

(4 أيام نظام رقم 9 + يومان نظام رقم 2 + يوم مفتوح)

النظمة مفعلة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

الفداء

(بروتين + خضار)



(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختيار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو
(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)
أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)
أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب
أو 350 جرام كفتة (مصلوقة في المزلل بدون دهون)
أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيوت أو سمن)
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في لي أو مسلوقة بدون سمن أو زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل اللحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام للواحدة) + شريحة توست بلى



أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

+ شريحة توست بلى

أو 2 بيضة مسلوقة + شريحة توست بلى



سناكس بين الفطار والفداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ حليب ملووع الدسم



المشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيلا

لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

(البيض في حالة كان الفطار جبنة أو زبادي فقط)

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

9

الاسبوع العاشر (نظام رقم 10)

(3 أيام نظام رقم 10 + 3 أيام نظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو لنفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافئ + ملعقة عسل لحل



الإفطار

اليوم الأول: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة

اليوم الثاني: قطعتين جبن قريش + 4 حبات زيتون

اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة



الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيت أو دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب

أو 350 جرام كفتة (مصلوعة في المثلل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبري (مشوي أو طاجن بدون زيت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في او مسلوقة بدون سمن او زيت بأي كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ)



سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب ملووع الدسم



العشاء

اليوم الأول: 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

اليوم الثاني: بيضة مسلوقة + تفاح

اليوم الثالث: 2 توست + 4 حبات زيتون + سلطة



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل اللحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

النظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الحادي عشر (نظام رقم 11)

(3 أيام نظام رقم 11 + يوم النظام رقم 2 + يومان النظام رقم 1 + يوم مفتوح)

على الريق

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

كوب ماء دافى + ملعقة عسل لحل



الإفطار

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للعلبة) + خيار
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة



سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)
+ حليب ملووع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم + شريحة توست بلى
أو كوب زبادى لايت (110 جرام) + خيار + شريحة توست بلى
أو علبة تولة مصفاة من اللايت + ربع رغيف بلدى



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الفداء

(بروتين + خضار)

11

(مملوع لتناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لي او مسلووق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبانخ - بروكلى)



النظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الثاني عشر (نظام رقم 12)

(4 أيام نظام رقم 12 + يومين النظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو لنفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافى + ملعقة عسل لحل

الإفطار



اليوم الاول والثالث :

2 فاكهة (لفاح - كمثرى - كيوي - أناناس - جوافة)

اليوم الثانى والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + 4 حبات زيتون

سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

اليوم الاول والثالث:

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + 4 حبات زيتون

اليوم الثانى والرابع :

2 فاكهة (لفاح - كمثرى - كيوي - شرائح الأناناس - جوافة)



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل اللحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوى أو صيلية بدون زيوت

أو أى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صيلية بدون زيوت)

2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مشوية أو مسلوقة)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلى)



أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو لنفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الثالث عشر (نظام رقم 13)

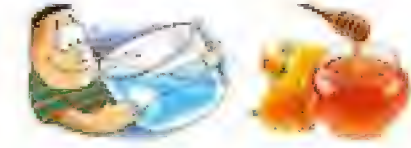
على الريق

(3 أيام نظام رقم 13 + يوم نظام رقم 2 + يومان نظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



كوب ماء دافى + ملعقة عسل لنحل



الإفطار

ثمره فاكهة

(لفاح - كمثرى - كيوي - برتقال - جوافة بدون بذر)

+ خضار + بيضه مسلوقه + شريحة توست



سناكس بين الفطار والفداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - لفاح - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ حليب ملووع الدسم



المشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم

أو 2 كوب زبادي لايت (110 جرام) + خيار



ملحوظة

يمكن استبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

13

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لي او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



النظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الرابع عشر (نظام رقم 14)

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

(4 أيام نظام رقم 14 + يوم نظام رقم 2 + يوم نظام رقم 1 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

علي الريق

كوب ماء دافى + ملعقة عسل لحل



الإفطار

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختيار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة أو مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تولة مصفاة من الريت أو صدر أرب

أو 350 جرام كفلة (مصلوقة في المزلل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

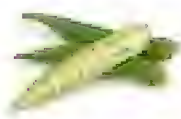
أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي في او مسلوق بدون سمن او زيت باى كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلي)



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل الحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للواحدة) + شريحة توست بلتى

أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

+ شريحة توست بلتى

أو 2 بيضة مسلوقة + شريحة توست بلتى



سناكس بين الفطار والفداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة - 1/2 موزة - تفاحة - كيوي - جوافة - كمثرى)

+ حليب ملووع الدسم



العشاء

2 علبة زبادى لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125 جرام ملح خفيف أو فيلا

لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

(البيض في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع الخامس عشر (نظام رقم 15)

(3 أيام نظام رقم 15 + يومان نظام رقم 1 + يوم نظام رقم 2 + يوم مفتوح)

النظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافى + ملعقة عسل لحل



الإفطار

اليوم الأول: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة

اليوم الثانى: قطعتين جبن قريش + 4 حبات زيتون



اليوم الثالث: 2 ثمرة فاكهة مسموحة + بيضة مسلوقة



سناكس بين الفطار والغداء

كوب حليب ملووع الدسم



العشاء

اليوم الأول: 2 زبادى لايت (110 جرام للعلبة) + خيار

اليوم الثانى: بيضة مسلوقة + تفاح

اليوم الثالث: 2 توست + 4 حبات زيتون + سلطة



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل اللحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

15

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

لصف فرخة أو 2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو

(مسلوقة أو مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت أو دهون)

أو 3 سمكات بلطي أو 2 سمكة بوري (مشوية أو صينية بدون زيوت)

أو 2 بيضة مسلوقة أو علبة تونة مصفاة من الزيت أو صدر أرنب

أو 350 جرام كفتة (مصلوعة فى المزلل بدون دهون)

أو 350 جرام جمبرى (مشوى أو طاجن بدون زيوت أو سمن)

أو 2 قطعة جبنة قريش أو 125 جرام جبنة قليلة الدسم

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لى فى لى او مسلوقة بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضراء - بامية - سبالخ - بروكلى)



النظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع السادس عشر (نظام رقم 16)

على الريق

(3 أيام نظام رقم 16 + يوم نظام رقم 1 + يومان نظام رقم 2 + يوم مفلوج)

الظمة صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

كوب ماء دافى + ملعقة عسل لحل



الإفطار

2 علبة زبادى لايت (110 جرام للعلبة) + خيار
أو 2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت
أو 2 بيضة مسلوقة



سناكس بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة

(برتقالة – 1/2 موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)
+ حليب ملووع الدسم



العشاء

2 قطعة جبن قريش + طماطم + شريحة لوست بلى
أو كوب زبادى لايت (110 جرام) + خيار + شريحة لوست بلى
أو علبة لولة مصفاه من اللايت + ربع رغيف بلدى



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل النحل بملعقة سكر خلال اليوم
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

16

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات فى هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لى فى لى او مسلووق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبالخ -بروكلى)



أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

الاسبوع السابع عشر (نظام رقم 17)

(4 أيام نظام رقم 17 + يومين النظام رقم 1 + يوم مفلوج)

النظمة صفحة لو لنفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

على الريق

كوب ماء دافى + ملعقة عسل لحل



الإفطار

اليوم الاول والثالث :

2 فاكهة (لفاح - كمثرى - كيوي - أناناس - جوافة)

اليوم الثانى والرابع

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت + 4 حبات زيتون

سناكس بين الفطار والفداء

كوب حليب منزوع الدسم

العشاء

اليوم الاول والثالث:

2 قطعة جبن قريش أو 125 جرام جبن لايت

اليوم الثانى والرابع :

2 فاكهة (لفاح - كمثرى - كيوي - أناناس - جوافة)



ملحوظة

يمكن إستبدال ملعقة عسل الحل بملعقة سكر خلال اليوم

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت على الريق

أنظمة لوزن
أكثر من 80 كيلو

17

الفداء

(بروتين + خضار)

(مملوع لتناول لشويات في هذه الوجبة)

1. البروتين (إختار بلد واحد فقط من البلود التالية)

3 سمكات بلطي متوسط الحجم مشوى أو صيلية بدون زيوت

أو أى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صيلية بدون زيوت)

2 شريحة لحم بقري أو جاموسي أو بتلو (مشوية أو مسلوقة)



2. الخضار (يمكنك تناول كل البلود التالية)

سلطة خضراء

+ خضار لي فى لى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة - فاصوليا خضرا - بامية - سبالخ - بروكلي)



أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو لنفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

للحصول علي أفضل نتيجة



1. مواعيد الافطار من 5 الفجر وبعد اقصي 9 صباحاً
2. مواعيد الغداء من 2 ظهراً وحتى الـ 5 عصراً
3. مواعيد العشاء من السادسة مساءً وحتى التاسعة مساءً
4. يمكنك الاستغناء عن وجبة العشاء واستبدالها بكوب زبادي لايت مع نصف ليمونه
5. إذا اردت تناول شوربة العدس يكون في افطار الصباح للورقة الاولى او الثانية فقط وفي الايام شديدة البرودة فقط
6. تناول الماء بشكل منتظم من 2 لـ 3 لتر يومياً
7. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل
8. دائماً نوع في اكل الفاكهة بمعنى انك ما تركزش علي نوع واحد طول فترة الدايت وحدثت مشكلة في العام الماضي لحد الاعضاء بسبب التركيز علي البرتقال تسبب في حبس الماء في الجسم وثبات الوزن ولذلك نوع في تناول الفاكهة .
9. تناول كوب ماء دافئ **وليس** ساخن علي الريق مع ملعقتين صغيرتين عسل نحل

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

10. النوم المتواصل 8 ساعات قبل الثانية عشر مساء والاستيقاظ مبكراً

11. التقليل من ملح الطعام

12. الابتعاد عن التوتر والقلق

13. تناول الخضروات

14. مضغ الطعام جيداً



15. دائماً نتناول الفواكه التي ذات الالياف العالية والتي نشعرنا بالشبع

16. الموز ليس من الممنوعات ولكنها ثمرة سريعة المضغ والهضم وسعراتها تقريبا

ضعف الثمرة العادية كالتفاح وتتراوح ما بين 105 ل 120 سعر ولكنها غنية

بالبوتاسيوم فإ يمكنك تناول نصف ثمرة عندما يوجد الموز كإسناكس في بعض الأيام

17. الخيار وإي ثمرة فاكهة تحتاج إلى وقت كثير في المضغ والهضم تكون رائعة لأنها

بعد المضغ والهضم يكون الجسم استهلك سعرات في عضلة الفك وعملية الهضم

فتجد أن التفاحة بعد مضغها وهضمها أقل من السعرات الحقيقية لها بمعنى أنك لو

أكلت تفاحة 50 سعر حراري بعد عملية المضغ والهضم تصل إلى 30 أو أقل حسب مدة

المضغ والهضم أما الموزة والفواكه التي لا تحتاج إلى مضغ وحضرك بتظلطها على

طول فهذه تصل تقريبا إلى الجسم بنفس سعراتها .

18. تناول الفواكه في الوجبة أفضل بكثير من العصائر فإ الالياف في الفاكهة تشعرك

بالشبع ولكن العصير فإ الجسم يمتصه سريعاً.

أنظمة غذائية خاصة بصفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

19. تناول الماء او الشاي بعد تناول الطعام بشكل مباشر يحرم الجسم من امتصاص الحديد ولذلك تناول الماء بعد الطعام بنصف ساعة علي الاقل.
20. فاكهة الرمان ليست من الممنوعات بالعكس ممتاز في الدايت لكن احيانا يسبب امساك ولذلك يمكنك استبدال وجبتك التي تحتوى علي الفاكهة بثمرة رمان فهو مفيد جدا للبشرة والوجه
21. اذا كنت تعاني من الامساك العارض فـا تناول ملعقة زيت زيتون مع طبق الخضار ولا تنسي شرب كوب الحليب الخالي الدسم وهو بارد فهو يساعد كثيراً علي التخلص من الامساك
22. السيدات اثناء الدورة الشهرية يجدون ان شهيتهم للطعام تزداد ويجدون احيانا زيادة مؤقتة في الوزن فـا نصيحتي لكم استمرو وتماسكو واي زيادة بتكون وقتيه وهي 2 او 3 كيلو وتزول بانتهاء الفترة.
23. التركيز يوم الفري علي النشويات والسكريات لرفع الحرق من خلال وجبتين الفطار والغدا في حدود سعراتك اليومية الاصلية .
24. لو عكيت في اي لحظة توقف فوراً ولا تقول ان الاسبوع ضاع وصوم 5 ساعات تشرب فيهم ماء فقط بدون نوم وممارسة اي نشاط بدني .



شرح سريع للنظام



نظام الصفحة هو نظام صحي متوازن به جميع العناصر الهامة التي يحتاجها الجسم وهو نظام قوى وذكى وغير ممل وسهل جدا جدا ويعتمد هذا النظام علي مناورة الجسم الذي يعتبر اذكى منظومة خلقها الله ومن خلال هذا النظام نعيد تصحيح اشياء كثيرة تسببت فيها لجسديك في سنوات اهمالك (تصغير المعدة - تقليص حجم الخلايا الدهنية - التخلص من مخزون الدهون) يعنى بتعمل عملية تصغير معدة وعملية شفط دهون بشكل طبيعي، وكمان تقليص لحجم الخلايا الدهنية كي تضمن عدم زيادة وزنك مرة اخرى وفكرة النظام هو انك اذا كنت اول مرة تبدأ نظام انقاص الوزن بتأخذ الاسبوع الاول الذي يكون عبارة عن تمهيد للجسم حتى لا يتفاجئ الجسم بتقليل تناول الطعام وذلك لمدة 7 ايام ثم يليه مباشرة الاسبوع الثاني الذي يكون تقليل اكثر ومنع نشويات في وجبتى الفداء والعشاء والاكتفاء فقط بالنشويات في وجبة الافطار

شرح 2/1



بعد الانتهاء من الاسبوع الثاني والتي مدته 6 أيام تأخذ يوم مفتوح عبارة عن وجبتين مفتوحتين فطار وغدا بينهم 5 ساعات صيام كي يهضم الجسم الطعام ونحافظ علي حجم المعدة ويتم التركيز اكثر في هذا اليوم علي النشويات والسكريات في حدود الا يزيد عن الحد الاقصى لحرقك الطبيعي وذلك لمنع حدوث زيادة في الوزن و لزيادة معدل الحرق والحفاظ علي معدل الحرق دائماً مرتفع وبدون اليوم المفتوح سيقول الجسم الحرق ويتوقف عن النزول ، بعد اليوم المفتوح نبدأ الاسبوع الثالث ويكون فكرته منع النشويات لمدة 3 ايام لكي يحرق الجسم من مخزون الدهون لانك تخرج من الفري بأقصى معدلات حرقك ويكون هذا الاسبوع 3 ايام ورقة رقم 3 وثلاث ايام ورقة رقم 1 وذلك للحفاظ علي الجسم من منع النشويات فترة طويلة والتمهيد ليوم الفري وبعد ما بتخلص ال 3 ايام ورقة رقم 3 وال 3 ايام الورقة رقم 1 تأخذ اليوم السابع مفتوح لإعادة تنشيط الحرق وتبدأ من بعد اليوم الفري الاسبوع الرابع 4 ايام ورقة رقم 4 ويومين ورقة رقم 2 واليوم السابع مفتوح وهكذا... ونستمر في اللعب مع الجسم منع النشويات وادخالها بعد ذلك بالتدريج ثم يوم فري ونكمل باقي الاسبوع حتى نصل للوزن المناسب ونبدأ نظام التثبيت

شرح 2/2



نصائح هامة قبل بدء النظام



1. توكل على **الله** وقول بسم الله توكلت على الله.
2. يجب ان يكون عندك ميزان واحد بس هتوزن عليه يعني مش عايزك كل شويه توزن بميزان مختلف والافضل تعتمد علي المقاسات فهي ادق مليون مره من الميزان.
3. الوزن هيكون مرة واحدة اسبوعيا في نهاية اليوم السادس من كل اسبوع ولو مش حابب توزن خالص يكون افضل جدا واوزن كل شهر.
4. لو ناوي توزن نفسك كل يوم يبقى ماتعملش دايت احسن لان وزنك لنفسك كل يوم هياثر على النفسية علشان هتصاب بالقلق وبالتالي الحرق هيتأثر وبالتالي مش هتخس فا ارجوك ابعد عن الميزان اطول فترة ممكنة.
5. حافظ على نفسك من الامساك فهو العدو الاول للصحة وخصوصا الدايت واشرب مياه كثير وخضروات وتختار الفواكه التي بها الليف والمشي لمدة طويلة.
6. حاول ان دائما تكون من جواك متفائل ومرح لان ده هيساعدك كثير في نزول الوزن.

7. لما حد يطلب منك تاكل او تشرب حاجه مخالفة للنظام ماتقولوش انا عامل دايت لان طبيعى هيسمك الجملة الشهيرة "يعنى دى الى هتبوط الدنيا ياعم كل كل متخفش " وبالتالي لازم يكون ردك معلىش انا بطنى تعباني ومش هتستحمل اكل او اشرب ده وتقولة "عندك نعناع بس من غير سكر وحياتك .. هو طبعا هيقرب الدنيا ويجبك نعناع ... خليك ناصح بقي.
8. حاول دايمًا يكون عندك ملابس ضيقة فى البيت تلبسها كل شويه ويكون هدفك انك لازم جسمك يوصل للمقاس ده.
9. اياك اياك توزن نفسك بعد الفري لان طبيعى كل العك الى عكيتة موجود فى بطنك لسه فا مش محتاجه يعنى ذكاء اكيد وزنك هيكون زايد زيادة وهمية.
10. حاول فى بعض الوقت ترخم على نفسك بمعنى لما تلاقى ماما عاملة اكل انت بتحبة خش المطبخ واقف قدام الاكل وقوله اذيك يا معلم انا اه بحبك بس مش هاكل منك لان اكتشفت ان فى اعلى منك وهى صحتى يابرنس البرانييس
11. لازم تفطر الصبح بدون وجبة الفطار مش هتحرق ..الفطار مهم مهم مهم مهم
12. لو عملت الى عليك صدقنى هتخس وهتخس اد ايه بسعادة من جواك لما تشوف ثمرة جهدك ده.



تعليمات النظام



- علشان تحصل على نتيجة رائعة وتخس بإذن الله بشكل مضبوط لازم تلتزم بالنظام الغذائي تماما لانزود ولا تقلل لان لو زودت مش هتخس ولو قلت غلط على الجسم ورجاء ايضا الالتزام قدر الامكان بالتعليمات التالية :
1. لو انت هتبدأ من اول اسبوع يبقى مفيش يوم فري الا بعد اسبوعين "بعد 13 يوم" لان الجسم مش بيكون واخد باله انك بتعمل دايت وبيحرق بشكل رائع وبالتالي هتلاقى نفسك اول اسبوعين مش محتاج يوم فري في النص لان ممكن تنزل 6 و 7 كيلو في الاسبوعين دول زي ما حصل معايا.
 2. لو انت جديد وهتبدأ من اول ورقة يبقى لازم توقف اى نشاط رياضي وده علشان جسمك مش محتاج اى مجهود علشان يخس خلال اول اسبوعين وهيخس من غير حاحه وكمان مش عايزين نضغط عليه من اول يوم فا وفر حركتك وخليها من الاسبوع الثالث.
 3. لو انت بادئ معانا من الاسبوع الثالث او الانقاذ اتمشي عادي براحتك

تعليمات 1/5

4. المشي نصف ساعة متصلة على الاقل 3 مرات اسبوعيا (لو زيادة يكون افضل)

5. الابتعاد عن الرياضة العنيفة او الحديد لان هتسبب تكوين عضله على الدهون الموجوده وهتجد ان الجسم وزنه بيزيد مش بيقل والاكتفاء بالتمارين الخفيفة مثل نط الحبل.. السويدي.. أيروبكس.. زومبا..

6. اعتبر الرياضة دائما عامل مساعد للتخسيس وليس شئ اساسي في نزول الوزن.



7. اليوم الفردي من بعد الاسبوع الثاني وهيكون بشكل اسبوعي وتركز فيه على النشويات والسكريات بجانب الاكل الطبيعي وتاكل بكميات معقوله علشان ماتتعيش والاكل حتى الساعة الثامنة مساء. 8. حاول توحده نوع اللحوم في الفدا اول ثلاث ايام من كل اسبوع وذلك هيجعل المعدة تهضم بشكل سليم ويساعدك على التخلص بسرعه من الاكل داخل المعدة وبالتالي هتصغر بشكل اسرع وبالتالي هتخس افضل.

9. اوعي ابدأ تاكل نوعين بروتين في وجبة واحده يعني مثلا في الفطار ماينفعش ناكل بيض وجبنة وفي الفدا ماينفعش ناكل لحمة وفراخ سوا لكن ممكن زيادي وبيض.

تعليمات 2/5

10. مسموح ليك بين الوجبات تاكل الخيار بأي كمية او قطة او خس.

11. ليك 2 ملعقة سكر يوميا توزعهم على مشروباتك لو مش هتأخذ ملعقتين عسل على الريق او الـ 3 تمرات ولما يخلصو تقدر تكمل بسكر دايت زي ماتحب" ويجب تناول معلقتين السكر يوميا او العسل او التمر علشان معدل الحرق مايتأثرش وكمان ما يحصلش دوخه.

12. يمكن استبدال ملعقة السكر بملعقة عسل نحل كبيرة او 3 تمرات في الصباح.

13. ممكن تشرب مشروبات ساخنة " شاي وقهوة و ينسون و نعناع و كركدية " .

14. النيسكافية متاح بس للاسف كتيرة بيسبب ثبات الوزن وسيلوليت حاول ماتكثرش عن 2 كوب باليوم ويكون سادة او باللبن خالي الدسم.

15. ليك يوميا كوب لبن خالي الدسم سواء تشربه مره واحدة حسب نظامك

16. لما تحس بجوع في اى وقت ممكن تناول شوربة الخضار

"كوسة+جزر+فاصوليا خضرا" في اى وقت بس بدون مرقه او شوربة.

17. بلاش نعمل ميكسات بالحليب علشان ممكن يسبب ثبات الوزن (زي الشاي بحليب والقهوة بالحليب او فواكه بالحليب او نيسكافية بالحليب)

18. لو هتأخذ ملعقتين السكر بديل للعسل والتمر ياريت توزعهم على 4 مشروبات لان الملعقتين السكر لو اخدتهم مره واحده بيمتصهم الجسم سريعا ويوقف حرق الدهون ساعتين .

تعليمات 3/5



17. ابتعد عن شورية اللحوم والفراخ لما تحتويه من دهون وبتقلل من الحرق بشكل كبير.

18. ممكن تشرب عصير ليمون فى اى وقت بالسكر الدايت او بملعقتين السكر المتاحين ليك فى اليوم.

19. اشرب كوب ماء دافئ او كوب عصير جريب فروت على الريق هيساعد كثير فى نزول الوزن.

20. تناول مالا يقل عن 2 لتر ماء يوميا لكي يساعد على الحرق وتنظيف وتنشيط الاجهزة

21. افضل فواكه للدايت "الاناناس. الكمثري. التفاح. الكيوي. الجوافة بدون بذر "

22. تناول الخضروات والمياه يمنع الامساك فا احرص على تناولهم.

23. لو عندك اى مياه زيادة او املاح فى جسمك اشرب مغلي البقدونس على الريق مدر للبول ومنتحس بالفرق.

24. طبق بطيخ بيكون بديل عن وجبة الفاكهة وليكن فى فطار الورقة الثالثة مثلا او الاولى ولا يجوز اكله ليل فى وجبة العشاء

25. الرمان مفيد لنضارة الوجه بس خذ بالك ممكن يتسبب فى امساك ، وبالتالى لو كويس معاك تاكل ثمرة بديل وجبة الفاكهة ولو تسبب فى امساك اعمله عصير

وصفيه

تعليمات 4/5

26. الكنتالوب ايضا الطبق منه يعتبر بديل وجبة للفاكهة سواء في الفطار او العشا .

27. ليك عدد 2 بصلة و 2 جزرة و 2 طماطم يوميا

28. ممنوع مبيضات المشروبات كلها دهون يعنى مفيش نيسكافيه 3 في واحد ولا 2 في واحد ولا كوفي ميكس ولا كابتشينو

29. لو قولت لحوم مسموحة فى اي نظام اقصد (سمك-فراخ-لحمة-تونة-بيض-جبنه)

30. لو مقولتش كميات لحوم يبقى ليك 3 سمكات -2 علبة تونه-نص فرخة-شريحتين لحم-2 بيضة-قطعتين جبنه قريش او ثمن ملح خفيف او لايت

31. دايمًا حاول تتخلص من الزيوت الى فى التونة بفسلها جيدا عن طريق غسله بالخل .

32. ممكن تعمل سلطة بتتجان مشوي تاكلها فى اى وقت بالملعقة .

33. لو لخبطت غصب عنك اكر من يومين ابدأ اسبوع الانقاذ

34. ممنوع مشروب الشعير علشان بيزود محيط البطن (كرش)

35. لو عايز تخس بشكل سريع لازم تقلل ملحك وتنام كويس وتشرب مياه كثير

36. وجبة الفطار من اهم الوجبات لو تركتها الجسم مش هيخس

37. يمكن الاستغناء عن وجبة العشاء

38. اى اسبوع جديد تبةءة لازم يكون اليوم الى قبله فري يعنى مش ممكن نبدأ اسبوع جديد طبعا من بعد اول اسبوعين الا لما ناخذ الفري.

39. رتب وجباتك فطار-غدا-عشا ومتبدلش وجبة مكان وجبة .



الممنوعات



1. جميع انواع الحلويات

2. المياة الغازية

3. اللبان (الذي يحتوي علي السكر).

4. البطاطا. الفينو. البطاطس المحمرة. الشيبسي. المولتو. الكرواسون وكل ما هو له علاقة بالدقيق الابيض

5. اللانشون. البسطرمة. الجبنة الرومي. النستو.

6. البلح. التين. الشامام. المانجو. العنب. القصب. الافوكادو.

7. القلقاس. البسلة. البنجر. اللوبيا. فاصوليا بيضاء. الترمس. الحمص

8. المخللات. اللب والسوداني والمكسرات

9. الطيور (الوز، البط، الحمام) كلاوي، كبدة، قوانص.

10. كباب، كفتة التي تباع في المحلات

11. نيسكافية 3 في واحد او 2 في واحد او اي مشروب به مبيضات

السناكس المفيدة

كمية مفتوحة



قطة



خس



جرجير



خيار

كميات محددة



ثمرة
بذلجان



2 ثمرة
بصل



2 ثمرة
جار



2 ثمرة
طماطم

مشروبات متاحة (مرتين بحد أقصى خلال اليوم)



ينسون



قرفة



كركية



ليمون



قهوة
خضراء



شاي
أخضر



لعاء



زنجبيل



الخضار المتاح



بذنجان



كوسة



جرجير



خيار



فلفل



سبانخ



بامية



فاصوليا
خضراء



خس



بروكلى



بقدونس



فجل



مقّة



قرنبيط



خرشوف

فواكه مستحبة



الكمثرى



البرتقال



الكيوي



الاناناس



التفاح

تناول طبق متوسط في الفطار بديل لوجبة الفاكهة



تناول طبق متوسط في الفطار بديل لوجبة الفاكهة



كوب متوس من الكرز بديل لثمرة الفاكهة



5 حبات فراولة بديل لثمرة الفاكهة



تناول الجوافة بشرط ان تنزع البذر منها



تعليمات هامة

للحصول على افضل نتيجة

تناول المياه 8 اكواب يوميا
مارس رياضة يوميا على الاقل 30 دقيقة
النوم على الاقل 7 ساعات متصلة
الإفطار مبكراً
تناول الخضروات
أمضغ الطعام بشكل جيد

